

FUNCAP55. Dotazník funkčnej kapacity

Tento dotazník hodnotí Vašu funkčnú kapacitu pri rôznych aktivitách. Jednotlivé dni sú rôzne. Odpovedajte na základe priemerného dňa za posledný mesiac – nie podľa najhoršieho ani najlepšieho dňa. Ak sa otázka týka činnosti, ktorú ste nevykonali, napríklad sprchovania v sede, pretože sa vždy sprchujete v stoj, ohodnoťte ju podľa toho, ako si myslíte, že by Vás táto činnosť ovplyvnila. Uvedené aktivity zahŕňajú aj činnosti nevyhnutné na ich vykonanie. Príklad: „Ísť do obchodu na nákup potravín“ zahŕňa obliekanie a nevyhnutný presun na miesto nákupu.

Je vhodné vyplniť dotazník spoločne s niekým, kto Vás vidí v každodennom živote.

Aké sú pre Vás dôsledky, ak vykonáte nižšie popísané činnosti?

Do akej miery to ovplyvňuje to, koľko iných činností môžete ešte vykonať?

A až H: Skóre 0-6:

0: Toto nedokážem urobiť

1: Moja kapacita bude výrazne znížená aspoň tri dni

2: V ten istý deň a ešte jeden až dva dni potom dokážem urobiť len málo iných činností

3: V ten istý deň dokážem urobiť len málo iných činností

4: Musím obmedziť ostatné činnosti v ten istý deň

5: Toto zriedkavo ovplyvňuje ostatné činnosti

6: Bez problémov – neovplyvňuje to ostatné činnosti

		0	1	2	3	4	5	6
A	Osobná hygiena / základné činnosti							
1	Používanie toalety (nie podložnej misy alebo prenosnej toalety pri posteli)							
2	Umývanie zubov bez pomoci							
3	Sprchovanie v sede, s pomocou							
4	Sprchovanie v sede, bez pomoci							
5	Sprchovanie v stoj							
6	Vstávanie a zotrvanie mimo postele približne 1 hodinu							
7	Obliekanie sa do bežného oblečenia							
B	Chôdza – pohyb	0	1	2	3	4	5	6
8	Chôdza na krátku vzdialenosť v interiéri, z jednej miestnosti do druhej							
9	Chôdza na krátku súvislú vzdialenosť, približne 100 m (dĺžka futbalového ihriska), v interiéri alebo vonku							
10	Chôdza približne 100 m až 1 km po rovine (dĺžka 1 až 10 futbalových ihrísk)							
11	Dlhšia prechádzka, približne 1 km, prevažne po rovine							
12	Dlhšia prechádzka, približne 1 km, v kopcovitom alebo rôznorodom teréne							
13	Fyzická aktivita so zvýšenou srdcovou frekvenciou približne 15 minút							
14	Fyzická aktivita so zvýšenou srdcovou frekvenciou približne ½ hodiny							
C	Vzpriamená poloha	0	1	2	3	4	5	6
15	Sedenie v posteli približne ½ hodiny							
16	Sedenie vzpriamene na stoličke (jedálenskej stoličke) s nohami na podlahe približne 10 minút							
17	Sedenie vzpriamene na stoličke (jedálenskej stoličke) s nohami na podlahe približne 2 hodiny							
18	Státie približne 5 minút, napr. pri čakaní v rade alebo pri varení							
19	Dlhšie státie – približne ½ hodiny							
D	Aktivity v domácnosti							

		0	1	2	3	4	5	6
20	Lahké domáce práce (utieranie prachu, upratovanie a pod.) približne ½ hodiny súvisle							
21	Ťažšie domáce práce (umývanie podláh, vysávanie a pod.) približne ½ hodiny súvisle							
22	Pranie (triedenie, vešanie a skladanie prádla)							
23	Príprava jednoduchého studeného jedla, napr. sendviča alebo cereálií							
24	Varenie jednoduchého teplého jedla							
25	Varenie zložitého jedla zo základných surovín, približne 1 hodina prípravy							
E	Komunikácia	0	1	2	3	4	5	6
26	Povedať niekoľko slov							
27	Viesť rozhovor približne 5 minút							
28	Viesť rozhovor približne ½ hodiny							
29	Napísať krátku správu rukou							
30	Zúčastniť sa rozhovoru s tromi ľuďmi približne ½ hodiny							
31	Socializovať sa s priateľmi približne 1 hodinu							
32	Zúčastniť sa večere, oslavy alebo rodinnej udalosti							
F	Aktivity mimo domácnosti	0	1	2	3	4	5	6
33	Vyjsť tesne pred dom							
34	Ísť vybaviť nevyhnutnú záležitosť, napr. návštevu lekára							
35	Ísť do obchodu na nákup potravín							
36	Vykonávať príjemné voľnočasové aktivity, napr. návšteva kaviarne, nie nevyhnutné nakupovanie a pod.							
37	Cestovať ako spolujazdec autom približne 15 minút							
38	Používať verejnú dopravu (autobus alebo vlak)							
39	Zúčastniť sa organizovaných voľnočasových aktivít, ako sú kurzy, šport a pod.							
G	Reakcie na svetlo a zvuk	0	1	2	3	4	5	6
40	Pobyť v miestnosti s tlmeným osvetlením približne ½ hodiny							
41	Pobyť v miestnosti s normálnym osvetlením, bez slnečných okuliarov, približne 1 hodinu							
42	Pobyť vonku na dennom svetle bez slnečných okuliarov približne 2 hodiny							
43	Pobyť v prostredí s tichou konverzáciou niekoľkých ľudí							
44	Pobyť v hlučnom prostredí (nákupné centrum, kaviareň alebo open space kancelária) približne 1 hodinu							
45	Návšteva kina, koncertu a pod. s vysokou hlučnosťou							
H	Koncentrácia	0	1	2	3	4	5	6
46	Čítanie krátkeho textu, napr. textovej správy v mobile							
47	Čítanie beletrie /nenáročnej literatúry							
48	Čítanie a porozumenie neumeleckého textu, napr. úradného dokumentu na 1 stranu A4							
49	Vykonávanie jednoduchých mentálnych výpočtov							
50	Písanie krátkych správ na smartfóne alebo tablete							
51	Používanie sociálnych médií na udržiavanie kontaktu s ostatnými							
52	Pozeranie televízie (seriály, správy)							
53	Zameranie sa na úlohu približne 10 minút súvisle							
54	Zameranie sa na úlohu približne 2 hodiny súvisle							

		0	1	2	3	4	5	6
55	Zvládanie celého pracovného dňa (nefyzickej práce, ako napr. kancelárskej práce, vyučovania alebo prednášok)							